



**NEWSLETTER**  
25 SETTEMBRE 2017

**Ben ritrovati a tutti!**

**Ecco i prossimi appuntamenti.**



**Lezione di cucina naturale:**

**"Il pane (pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.) fatto in casa con la pasta madre!"**

**Sabato 30 settembre 2017**

**dalle ore 15.00 alle ore 17.30**

**(Vedi allegato)**

**IMPORTANTE! Si ricorda di portare un recipiente di vetro possibilmente alto (tipo vaso del miele da 1 Kg), un cucchiaio di legno ed un grembiule.**

Infatti oltre al materiale informativo delle varie preparazioni che saranno degustate, tutti i partecipanti riceveranno **in omaggio la pasta madre nata 32 anni fa (a settembre del 1985!)** a cui effettueranno loro stessi il rinfresco durante la lezione!

Di sicuro alcuni elementi vincenti di questa lezione sono:

- massima riuscita nella preparazione degli impasti (anche i principianti hanno risultati sorprendenti!)
- facilità di conservazione della pasta madre (è sufficiente un rinfresco una volta ogni 15-20 giorni)
- tempo molto ridotto nella fase del rinfresco (30 secondi)
- nessuno scarto: la pasta madre può essere aumentata in base alle proprie esigenze e non si butta via nulla
- estrema digeribilità e leggerezza degli impasti, nessuna acidità di stomaco, nessun gonfiore addominale
- gusto delicato e piacevole
- ottima conservazione delle caratteristiche organolettiche dei prodotti da forno realizzati (pane, pizza, focacce, ecc..) per diversi giorni
- proprietà protettive dell'apparato digerente grazie alla presenza di oltre 300 microrganismi
- risparmio economico con prodotti di qualità

Questa lezione dedicata alla pasta madre offrirà anche la possibilità di imparare e conoscere “i trucchi del mestiere” della panificazione, distinguere i vari tipi di lieviti e farine in commercio, apprendere le varie tecniche per una valida lievitazione.

Verranno inoltre date le spiegazioni per panificare anche con l'utilizzo della macchina

---

del pane casalingo (in vendita presso molti punti commerciali) e si degusteranno tutte le **numerose ricette a base di pane, pizza, focaccia, plum-cake dolci, ecc.**

Durante la lezione verrà effettuata la dimostrazione pratica di come panificare con la pasta madre (o lievito madre) senza l'aggiunta del classico lievito che spesso è causa anche di gonfiore addominale e intolleranze!

### **INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:**

**"Il pane (pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.) fatto in casa con la pasta madre!"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario inviare tramite mail la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di scrivere semplicemente nell'e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

**Sede:** la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo in Via Monte Tesoro,12 (Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" in collaborazione con l'associazione culturale "Il Sentiero della Salute".

**La quota di partecipazione** è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina

naturale a cui si partecipa.

**Per ulteriori informazioni** potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.



## Lezione di Cucina Naturale:

### "I Cereali integrali per la nostra salute!"

#### Quali tra questi cereali (e derivati) conoscete?

Farro, Kamut, Orzo, Grano duro, Grano tenero, Riso, Mais, Avena, Quinoa, Amaranto, Segale, Cous-Cous, Bulghur, Sorgo, Grano Saragolla, Miglio (non è quello per gli uccellini!), Teff, Seitan, Grano saraceno (che in realtà non è un cereale), ecc.

Sono infatti **numerosissimi i cereali** e derivati ed anche innumerevoli le loro proprietà, che saranno presentate nella lezione:

#### "I Cereali integrali e derivati per la nostra salute!"

- **Giovedì 12 ottobre 2017**

**(Vedi allegato)**

Troppo spesso però non conosciamo le loro **proprietà organolettiche**, non sappiamo come cucinarli, come conservarli, i loro **tempi di cottura** e, forse, per alcuni di essi, leggiamo per la prima volta il loro nome!

Tutti questi aspetti saranno trattati nella lezione dedicata ai “Cereali integrali e derivati per la nostra salute!”



**E voi? Cosa cucinate prevalentemente come primo piatto?** La pasta? Questo prodotto alimentare dalle origini antiche è diffuso in tutto il mondo e rappresenta una caratteristica della produzione italiana.

**Tuttavia è tempo di dare una svolta alle nostre solite abitudini culinarie!**

Infatti, se desideriamo avere un'alimentazione più variata, **dovremmo arricchire il nostro regime alimentare** e fare spazio nella nostra dispensa a questi cereali dotati di mille virtù per la nostra salute!

Questi prodotti li potete trovare disponibili soprattutto presso i negozi biologici e, probabilmente con meno varietà, in altri punti vendita quali erboristerie, farmacie, centri commerciali.

## **INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:**

### **"I Cereali integrali per la nostra salute!"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario inviare tramite mail la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di scrivere semplicemente nell'e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

**Sede:** la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo in Via Monte Tesoro,12 (Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" in collaborazione con l'associazione culturale "Il Sentiero della Salute".

**La quota di partecipazione** è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

**Per ulteriori informazioni** potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.



## "COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando ad una  **festa di compleanno alternativa**  per tuo figlio/a?

Questa è un'idea davvero originale!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 25) con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare molte ricette con ingredienti biologici.

Non mancherà ovviamente: divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"** e.... **tante sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica

[info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **347.0332740**

## **ALTRI EVENTI IN CORSO... PER STARE IN SALUTE!**

### **Iscrizioni aperte**

### **"Scuola di dietetica" serale (1° Livello)**

Inizio del corso:

**lunedì 22 gennaio 2018**

[\(clicca qui per il programma  
dettagliato\)](#)



In qualità di Docente di Scienza dell’Alimentazione ed Economo Dietista, mi occupo personalmente dell’insegnamento e del programma scolastico teorico di questo corso. La **Scuola di Dietetica serale per adulti** si svolge a Bergamo presso il Centro Professionale di Bergamo in Via Gleno, 2 (zona rondò delle valli).

#### **Perché una Scuola di Dietetica?**

**Il desiderio di “saperne di più”** è una delle principali motivazioni di coloro che desiderano iscriversi alla Scuola di Dietetica e per accedere **non è necessario un particolare titolo di studio**, perché si parte tutti dallo stesso livello.

La Scuola di Dietetica **è rivolta a tutti gli appassionati della sana alimentazione e interessati alla propria salute** ed è consigliata a tutte le persone indipendentemente dalla propria professione lavorativa; è infatti rivolta alle casalinghe, impiegati, infermieri, operai, studenti universitari, insegnanti, pediatri, gestori di negozi alimentari, venditori ambulanti, personal trainer, sportivi, liberi professionisti, ecc.



La Scuola di Dietetica si sviluppa in più livelli, ma **l'iscrizione al 1° Livello non implica la frequentazione obbligatoria degli altri livelli**, mentre coloro che volessero accedere ai livelli successivi devono necessariamente aver frequentato il 1° Livello per poter essere ammessi ai gradi successivi.

Durante tutte le **8 lezioni con cadenza settimanale**, viene data la possibilità di conoscere ed **approfondire molte tematiche della corretta nutrizione**, acquisire le corrette istruzioni operative affinché possiate realizzare voi stessi dei programmi personalizzati per stare in salute, **imparare ad alimentarsi in modo equilibrato**, conoscere e scegliere i cibi più idonei per prevenire molte malattie e **dare risposta a molti quesiti** che spesso ci poniamo quali ad esempio:

“Sto assumendo la giusta quantità di proteine? – È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Cosa sono i grassi idrogenati? - Quali sono gli alimenti più ricchi di Calcio? – È preferibile utilizzare il sale integrale o il sale iodato? – Come posso sostituire lo zucchero bianco o lo zucchero integrale? – Che cos'è il glutammato? – Quante volte alla settimana e in che quantità dovrei consumare i formaggi? – Quale è l'olio più adatto per friggere? – Sto forse esagerando con le quantità dei primi (es. pasta)? – Quale è l'olio più dietetico? – Come posso combattere la “fame nervosa”? – Come dovrebbe essere una colazione ideale? – È indispensabile utilizzare i prodotti integrali? – Un'alimentazione biologica è migliore? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Assicuro ai miei cari l'apporto giornaliero di vitamine, sali minerali e fibre di cui hanno bisogno? – Come dovrebbe essere l'alimentazione corretta di un bambino in crescita? – Il latte di soia può sostituire il latte di mucca? – Quante volte dovrei cucinare la carne alla settimana? – Quante calorie devo assumere al giorno? - I formaggi di capra hanno colesterolo? – Il seitan è adatto ai celiaci? – I prodotti surgelati sono di qualità? – Che cos'è il Kamut? – L'alcol è una bevanda o un alimento? – Quale è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il caffè decaffeinato è migliore? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? – Che cos'è il burro anidro? – I prodotti con il lievito fanno male? – Quali cibi deve assumere chi pratica uno sport? – Un'intolleranza o allergia alimentare può causare carenze nutrizionali? – Ci sono alimenti che proteggono dai tumori? – Come si leggono le etichette? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti? – È vero che quando le uova vengono fatte bollire sviluppano sostanze velenose?”, e **tante altre domande a cui troverete risposte esaustive, dettagliate e scientifiche.**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario inviare all'indirizzo [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) la

“Scheda iscrizione Scuola di dietetica” ([clicca qui](#))

Al termine della Scuola di dietetica sarà rilasciato un Attestato di Partecipazione (è possibile registrare le lezioni).

**La quota di iscrizione:** è di € 195,00 e, all'interno del programma, sarà svolta una **consulenza di educazione alimentare gratuita con il questionario alimentare** per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Coloro che si iscriveranno a corsi di cucina naturale, progetti di educazione alimentare ed altri eventi, avranno la possibilità di ricevere un coupon di **sconto di € 45,00.**



## **STUDIO CONSULENZE DIETETICHE A BERGAMO**

**Per fissare un appuntamento potete  
inviare un'email all'indirizzo  
[info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it), oppure  
telefonare al numero **3470332740.****

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

## Consulenze dietetiche (Studio privato)

### Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete dissociate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane
- Diete vegane
- Diete macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Potete fissare un appuntamento dietetico presso il mio studio privato di

Via Monte Tesoro, 12 a Bergamo

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec.dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **3470332740**

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

## Bergamo TV



### Trasmissioni televisive

Il **terzo martedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **“Appunti di salute”**.

Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.



#### **“Consigli nutrizionali per un'estate in salute”**

- Prima parte ([vedi puntata](#))
- Seconda parte **con ricetta naturale** ([vedi puntata](#))

#### **Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?**

Visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

**Le nuove puntate televisive andranno in onda da martedì 17 ottobre 2017**

## CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una

**convenzione con la Lega Anti**

**Vivisezione [www.lav.it](http://www.lav.it)** di Bergamo, che

permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato

a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o

anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.it)

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec. dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

## Trasmissioni radiofoniche

### Radio Alta



Ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse) potrete ascoltare, sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz), le mie rubriche radiofoniche **“Nutrirsi di salute a tavola!”**.



**ANVOLT**  
Associazione Nazionale  
Volontari Lotta Contro i Tumori

**Servizio gratuito di educazione alimentare  
per la prevenzione dei tumori**

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di **INSORGENZA DI TUMORI**.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione ([www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: [bergamo@anvolt.org](mailto:bergamo@anvolt.org)

Sito: [www.anvolt.org](http://www.anvolt.org)

**Prossima data: martedì 17 ottobre 2017**

**Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).**

**Seguimi su Facebook!**

**"Rossana Madaschi Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione"**



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere "**mi piace**". Grazie!

## Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)





## La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

## Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: [direttore@infosostenibile.it](mailto:direttore@infosostenibile.it)

Sito: [www.infosostenibile.it](http://www.infosostenibile.it)



## Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un compleanno, una festa o una ricorrenza da ricordare con un dono che possa

sorprendere una persona cara?

Richiedi il **“Biglietto di auguri della Salute”** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)
- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti
- una Consulenza dietetica su appuntamento

**Per informazioni:** [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)



## Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) dove troverà evidenziata la casella: “Iscriviti alla Newsletter!” con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **“Calendario Attività”** (freccia in alto a destra sul sito).



**Buona salute a tutti...  
perché al 1° posto c'è la salute!**

**ROSSANA MADASCHI**

Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)